



Foto: Sebastian Mader / trunkarchive.com / Contacto.

IDEAL PARA EMBARAZADAS

Dolor de espalda y ciática son dos de los problemas que un 70% de las gestantes deben superar casi "a pelo". El propio embarazo aumenta la posibilidad de sobrecarga de la zona lumbar y la mayoría de las mujeres acaban sufriendo dolor a partir del segundo trimestre. La NRT es una buena opción para ellas, porque es 100% segura para la madre y el bebé.

Espalda sin DOLOR

Una técnica española ofrece una solución a los casos que no responden a otros tratamientos. ¿Quieres saber más?

¿QUÉ ES? Tiene un nombre complejo, intervención neuroreflejo-terápica (NRT), y consiste en la implantación superficial de unas grapas quirúrgicas sobre las terminaciones nerviosas de la piel, a menos de 2 mm de profundidad, durante 90 días. Estas grapas contrarrestan los mecanismos implicados en el dolor, la inflamación y la contractura muscular.

¿QUIÉN PUEDE USARLA? "La NRT está indicada para personas que llevan más de 15 días sufriendo dolor de espalda o de cuello, que no mejoran con fármacos y a los que no se les recomienda una cirugía urgente. La implantación de las grapas es ambulatoria, no requiere ni anestesia. Y durante los tres meses que permanecen puestas se lleva una vida completamente normal", explica el dr. Mario Gestoso, director médico de la Fundación Kovacs. ● S. VIVAS

LA NOTICIA

Aire y EDUCACIÓN

► La contaminación tiene un impacto significativo en el aprendizaje de los niños. Un estudio chileno ha comprobado que a niveles más altos de cinco contaminantes (material particulado, monóxido de carbono, óxido de nitrógeno, dióxido de azufre y ozono), peores resultados en los exámenes.

LA CIFRA

► El consumo moderado de cafeína puede ayudar a reducir el número de errores, en comparación con placebos o la siesta, mejorando el rendimiento de las personas que trabajan por turnos. Lo afirma una revisión de 13 estudios científicos.

13

